

Materyalê agahdariyê

Li gelek Welatan de hejmara enfeksiyonên COVID-19 zêde dibe an jî dîsa zêde buye. Qeyran berdewam dike û ji bo gelek kesan jî nediyarî û Tirs û hem jî hestên bêçaretî û bêçarebûnê derxist hole. Stresa psîkolojîk dikare bibe sedema depresyonê, tevliheviyên fikaran an giliyên û nexwêşî ya psîkosomatîk. Ji bo vê ne hewce ye ku hûn bixwe ji nexweşiyek korona bandor bibin an ku bigrin. Sînokirinên ku ji hêla tedbîrên parastinê ve têne danîn, wekî mesafeya civakî, rûpoşkirina maskan an qedexeyên rêwîtiyê, lê di heman demê de tirs ku hûn pê nekevin an karê xwe winda bikin, dikare bibe sedema nîşanên psîkolojîkî, nemaze di mirovên berî stresê de, an ku eger bere jî du mîrov de ew nexwêşîye giring hebe, ew zêde di talukaye de ye.

Stres di dema Krîza COVID-19 de dikare bibe sedême vana:

- Tirs û xem kirin li ser tenduristiya xwe û tenduristiya hezkiriye xwe
- Guhertinên di Xew de an jî xwarinên
- Zehmetiya di razanê de an bifikirkirine
- Kêyf girtin, şahî û bêquwetî
- Pirsgirêkên tenduristiya kronîk xerab dibe
- Zêdebûna vexwarina alkol, titûn an dermanên din
- Di nexweşiyên giyanî yên pêşîn de girankirina nîşanan an pêşkeftina nîşanên nû
- raman û hestên neyînî

Her kes li hember rewşên stresê cuda tevdigere

Ev pir normal e eger tu caran diguhere û hestên dijwar di rewşa niha de, wek B. Tirs, hêrs an ramanên neyînî di dewra xwe de hestên neyînî derdixe holê û pirsgirêkên xewê, westîn, şahî û tirsê zêde dike. Gelek caran jî mîrov bê sêbir dibe.

Gelo çî bikin?

- Heke hûn di xwe de ramanên wusa biceribînin an ku dibînin, hewl bidin ku bala xwe bidin cî kî din!
- Li çalakîyên ku hûn pê kêfxweş dibin bigerin. Fîzîkî bi herekêtimînin!
- Li ser Rêkêka xem û tirsê xwe bi Kêsek hûn bawer dikin biaxftin.
- Bi Heval û Malbata xwe re tikiîdar bin. Hevdîtinên bi rêkûpêk ên di vir de dibe alîkar.
- Avahiyek ji bo jiyana rojane Plan û peyda bikin. Li rîtma xweya Xweya xweya asayî bimînin û xwarinên birêkûpêk bigirin.
- Xwe motîve bikin ku rîtma xweya rojane bidomînin!

Têkilîdarî bi Zarokan re

Her waha eger Zarokên we hene, bi wan re aktîf li ser Krîzê biaxfin. Axaftin tirs wan ji holê radike û baweriya wan xurt dike, lê alîfe din jî ew dikarin li ser tirsên xwe bi we re bipeyivin.

Xwe agahdar bikin!

Bala xwe bidin mezinahiya rast. Lêbêle xwe pir caran li ser gotinen negatîf newêstînen.

Ma hûn li ser COVID-19 agahdariya li ser malpere rast digrin:

- Navenda Perwerdehiya Tenduristiyê ya Federal (BZgA, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>),}
- Robert-Koch-Institut (RKI, https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) und
- Wezaretê Tenduristiyê ya Federal (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

Desteka profesyonel di waste ji bo xwe bistînin, mînak. Li hela Navendên şîreta Derûnî-Civakî ya herêmî, bijîşkên malê, Psîkiyatrist, Psîkolog an Beşa tenduristiyê! Mehr Hûn dikarin seriştayên an ku Agahdarî ji bo rewşên Stresê yên civakî û Derûnî li vir bine wî malpere de bigrin: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>.

